



La salute in tavola 2

Di [Giuseppe Migliore](#) 19 Febbraio 2020



Alcuni alunni delle classi coinvolte (V G e V E) con il prof. Migliore

Il 14 febbraio 2020, presso la sala tropicale dell'Istituto A. Prever di Pinerolo si è svolta la terza tappa del tour enogastronomico del progetto "La salute in tavola 2", promosso dall'Associazione BIEVOL, in partnership con la rete ARIAR.

In questa seconda edizione di un percorso, iniziato nell'anno scolastico 2018/19, sono stati coinvolti gli studenti di sei Istituti alberghieri del Piemonte iscritti alla Rete Regionale Ariar presieduta da quasi vent'anni dal dott. Rinaldo Merlone dirigente scolastico dell'Istituto alberghiero "A. Prever" di Pinerolo. I partecipanti sono stati invitati a riflettere sui temi della nutraceutica, della nutrigenomica, della sostenibilità alimentare e dello stretto legame esistente tra salute e alimentazione.

Si possono coniugare le esigenze del palato con quelle di un'alimentazione sana?

A questa domanda hanno cercato di dare una risposta gli allievi delle scuole coinvolte che, sotto la guida dei docenti di Scienza dell'Alimentazione (prof.ssa Pisano Nadia e prof. Cosenza Vito Michele) e di Enogastronomia (prof. Migliore Giuseppe) hanno sperimentato e realizzato piatti sani che fanno bene alla salute e ai sensi.

Per una volta Va..lentino ha fatto rima con Slow food e, partendo da ingredienti "Longevity e Protective" quali legumi, arance rosse, cioccolato fondente, peperoncino, curcuma, ha portato in tavola i principi della dieta Smartfood, la prima dieta in Europa approvata dall' Istituto europeo di oncologia (IEO) e basata su cibi "intelligenti", capaci di frenare i geni dell'invecchiamento, combattere il soprappeso e proteggere dalle più comuni patologie (diabete, cancro, malattie cardiovascolari).



Alunne della V I che hanno accolto gli ospiti

Menu

Il menu proposto è stato il seguente:

Aperitivo di Benvenuto

Bicchierini di crema di ceci e catalogna al peperoncino

Cucchiaino di lenticchie rosse alla curcuma e pepe nero

Tortino di quinoa con zucca, polvere di caffè e semi tostati.

Plin ai fagioli neri serviti con estratto di carote e timo

Trota salmonata cotta a bassa temperatura con salsa agli agrumi e millefoglie di finocchi, sedano e arance rosse.

Sacher-Smart con marmellata di lamponi e cioccolato fondente accompagnata da centrifugato di pera e zenzero.



Uno degli alunni nel momento dell'aperitivo con il prof. Cosenza che... riflette

In questo terzo evento del progetto tenutosi presso l'Istituto A. Prever di Pinerolo, insegnanti e dirigenti scolastici dei diversi alberghieri coinvolti, accolti dalla classe IV H (accoglienza), hanno avuto la possibilità di degustare le preparazioni realizzate dalla classe V E (enogastronomia) e servite dalla classe V G (sala e vendita). L'elaborazione grafica del menu è stata, infine, realizzata dalla classe V I (accoglienza).



- Tortino di quinoa con zucca, polvere di caffè e semi tostati



- Sacher-Smart con marmellata di lamponi e cioccolato fondente accompagnata da centrifugato di pera e zenzero



- Plin ai fagioli neri serviti con estratto di carote e timo



- Trota salmonata cotta a bassa temperatura con salsa agli agrumi e millefoglie di finocchi, sedano e arance rosse